

Unidad didáctica deportes alternativos en educación física: frisbee

Título: Unidad didáctica deportes alternativos en educación física: frisbee. **Target:** Secundaria. **Asignatura/s:** Educación Física. **Autor/a/es:** Javier Chicharro Lázaro. Licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte.

Esta modalidad se inició cuando unos chicos comenzaron a jugar, lanzándose unos a otros, los moldes metálicos de las tartas de un confitero, W. Russel Frisbie, de Estados Unidos, dueño de la fábrica de pasteles y tartas “Frisbie Pie Company”. Esto ocurría en el primer tercio del siglo XX. Pronto se convierte en una actividad practicada por muchos jóvenes del todo el país.

En 1.948 F. Morrison, mejora el diseño para que sea más aerodinámico y patenta el primer disco volador con el nombre de “Pluto Platter”. Sin embargo, los discos que fabricaba estaban hechos de baquelita por lo que se rompían con facilidad.

Una fábrica de juguetes –Wham’O- compró los derechos, le cambió el nombre por el de Frisbee, y comenzaron a construirlo en plástico. A principios de los años 60 crearon un modelo profesional como artículo dedicado al deporte, al que le habían añadido unas estrías en su parte superior para estabilizar su vuelo.

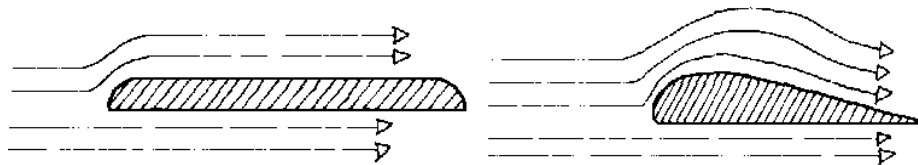
Ante el aumento del número de practicantes se fundó la Asociación Internacional de Frisbee en 1.967, que editó un Reglamento. De forma que desde California se extendió por todo Estados Unidos. En 1.968 Joel Silver y Buzzy Hellring crean un deporte colectivo con el frisbee, es el Ultimate, que enseguida practican en muchos institutos y colegios del país. El primer partido de esta modalidad, con un reglamento establecido, se jugó en 1.972.

En 1.974 se celebran los primeros campeonatos del mundo y el frisbee se extiende a Europa y a otros países asiáticos.

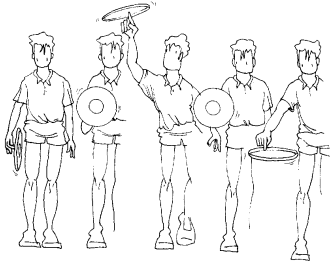
FUNDAMENTACIÓN DEL VUELO DEL DISCO

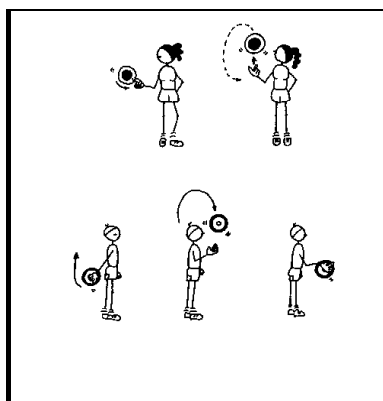
El disco volador es un objeto diseñado para que planee al ser lanzado girando. Cuanto más rápido gire, generará el mismo efecto que un ala de avión, creando una corriente de aire que lo sustenta, de modo que se mantendrá más tiempo planeando en el aire. Con ese movimiento de giro, el disco penetra en las capas de aire con un vuelo estable, a lo que también contribuyen las estrías de su parte superior, que favorecen la circulación del aire por su superficie.





El disco se desliza en el aire describiendo diversas trayectorias, que dependen de la forma de lanzamiento, del tipo de agarre, de la colocación del disco respecto al suelo y de la fuerza y giro con que lo lancemos. Se fabrican en polipropileno y otros plásticos, pesan entre 100 y 180 g. y su diámetro oscila entre 21 y 40 cm.

UNIDAD: FRISBEE		BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES	
NIVEL: 2º	OBJETIVOS: 1. Conocer el disco volador: origen. Modalidades individuales. 2. Familiarizarse con el disco volador; iniciarse en las formas básicas de agarre, lanzamientos y recepciones.		
CICLO: 2º			
SESIÓN: 1ª			
MATERIAL E INSTALACIONES: Un disco por alumno, conos, patio			
		Teoría: El disco volador: su origen. Modalidades de uso individual Los tipos de agarre: el agarre normal. Lanzamientos de revés: normal, flotante.	



Calentamiento.

Carrera suave, adelante, lateral, cambiando el sentido de la marcha,...

Ejercicios de movilidad articular, con especial incidencia en el hombro, brazo, codo y muñeca. Estiramientos.

Familiarización con el disco. Lanzamientos y recepciones.

Giros: realizan *giros* con el índice, en distintos planos (vertical, frontal, horizontal), en el sentido de las agujas del reloj o en el contrario. Se puede pasar, sin perder el giro, del plano vertical al plano frontal y de allí a uno horizontal por encima de la cabeza.

Sueltas: continúan con los giros y lo sueltan, lanzándolo al aire, y volviéndolo a coger sin que el disco pierda la inercia que llevaba.

Rodamientos: hacen rodar el disco por el brazo hasta el otro brazo y lo cogen antes de que caiga. Si tienen suficiente soltura lo pueden hacer también por detrás –por la espalda–.

Cogen el disco con los diversos modos de agarre; se hace especial hincapié en el modo de agarre normal.

Cada uno con un disco, en fila, lanzamientos de revés.

Parejas, uno frente a otro, a una distancia de 10 metros, realizan lanzamientos de revés normal y recepciones. A medida que adquieren soltura en los lanzamientos, aumentan la distancia entre la pareja.

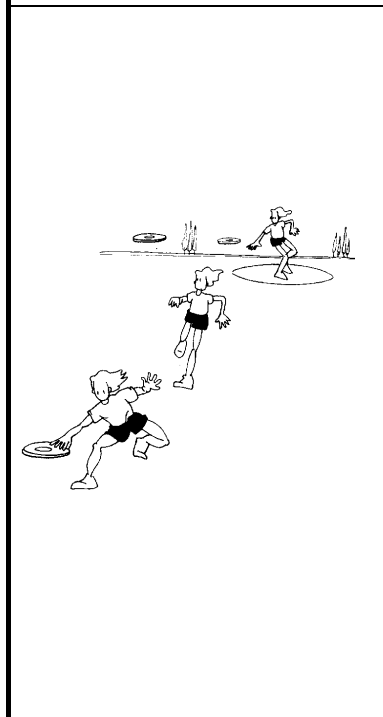
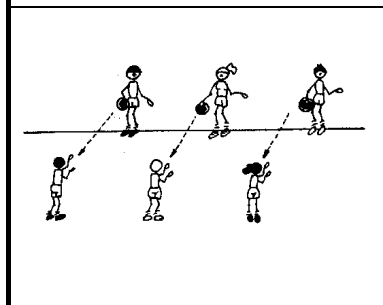
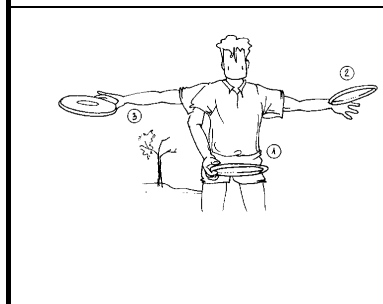
Variantes: cada uno de los miembros de la pareja con un disco, realizan lanzamientos simultáneos de los dos discos. Uno de la pareja con dos discos, los lanza seguidos, uno tras otro; el compañero, tras recepcionarlo, lo devuelve del mismo modo.

Mismo ejercicio pero con lanzamientos de revés flotante.

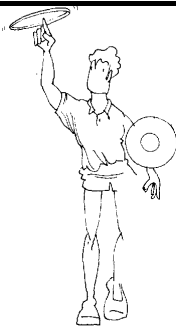

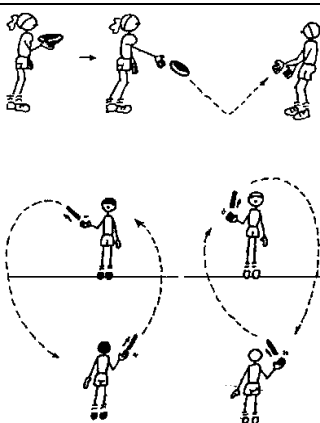
Individual; cuando han adquirido cierta soltura, se colocan en fila, y realizan lanzamientos de revés flotante y corren para recogerlo antes de que caiga al suelo. Los primeros lanzamientos alcanzarán poca distancia, para ir aumentándola paulatinamente.

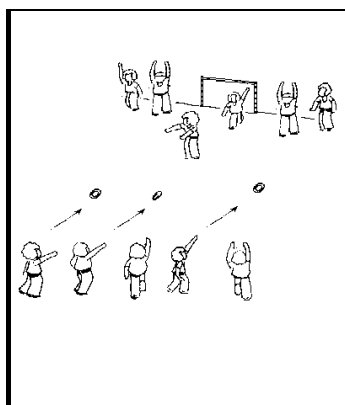
Vuelta a la calma.

Breve comentario de la sesión sobre las impresiones de los alumnos.





UNIDAD: FRISBEE		BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES	
NIVEL: 2º	<div>OBJETIVOS:</div> <div>1. Mejorar el control y dominio del disco.</div> <div>2. Iniciación a las técnicas básicas de agarre, lanzamientos y recepciones.</div>		
CICLO: 2º			
SESIÓN: 3ª			
MATERIAL E INSTALACIONES: Un disco por alumno, conos, un disco blando			
		<div>Teoría: Tipos de agarre (II): en uve, de pulgar, de pinza.</div> <div>Lanzamientos de revés: trayectorias curvas, con rebote, el ascensor</div> <div>Calentamiento.</div> <div>Ejercicios generales de activación: trote suave, cambios de ritmos, elevación de rodillas, talones a los glúteos,...</div> <div>Ejercicios específicos de hombros, brazos, y manos.</div> <div>Malabarismos. Cada uno con un disco; repasan los ejercicios de habilidad y control: volteos, sueltas y rodamientos, que ya conocen.</div> <div>Habilidades de control del disco. Lanzamientos y recepciones.</div> <div>Bailar el disco: hacen girar el disco sobre si mismo manteniendo en equilibrio sobre un dedo, ya sea el índice u otro.</div> <div>Golpeos: cogemos el disco con las palmas de las dos manos, lo hacemos girar y lo mantenemos en alto con sucesivos golpeos en el centro, con todos los dedos juntos, con el puño, el codo, la rodilla,...</div> <div>Parejas, con un disco, practican los tipos de lanzamientos que ya conocen: de revés normal, flotante.</div> <div>Pueden hacer recepciones o capturas más o menos vistosas: entre las piernas, detrás de la espalda, de la cabeza,...</div>	
			
			



Mismo ejercicio pero con lanzamientos de revés con rebote. (ver cont. teóricos)

Mismo ejercicio, ahora realizan lanzamientos con trayectorias curvas, a derecha e izquierda.

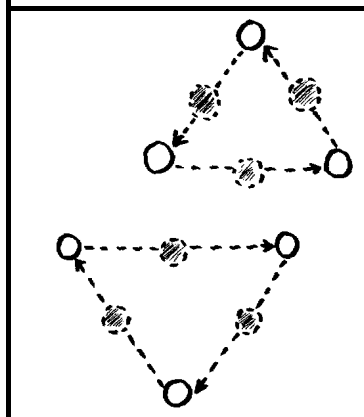

Individual; dispuestos en fila, con un disco, realizan lanzamientos de revés flotante y corren para recogerlo antes de que caiga al suelo. Se aumenta la distancia de los lanzamientos a medida que van progresando.

En fila, a 10 ó 15 m de una portería de balonmano, en grupos de 8, realizan lanzamientos para tratar de introducir el disco en ella.

Juego: "Pasar la barrera". Dos grupos, uno en cada mitad del campo de balonmano. Cada grupo se subdivide en dos filas, una se dispone junto a la línea central, se encarga de lanzar los discos hacia la línea de fondo, donde se encuentra la otra fila, que trata de que no la rebasen los discos. Varias tandas de lanzamiento. Se contabilizan los goles. Cambio de rol.

Vuelta a la calma.

UNIDAD: FRISBEE		BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES	
NIVEL: 2º	OBJETIVOS: 1. Mejorar el control y dominio del disco. 2. Iniciación a las técnicas básicas de agarre, lanzamientos y recepciones		
CICLO: 2º			
SESIÓN: 4ª			
MATERIAL E INSTALACIONES: Un disco por alumno, aros grandes, <i>ladrillos</i>			

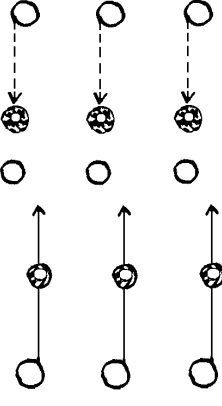
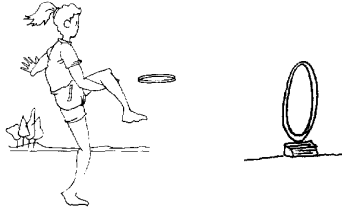
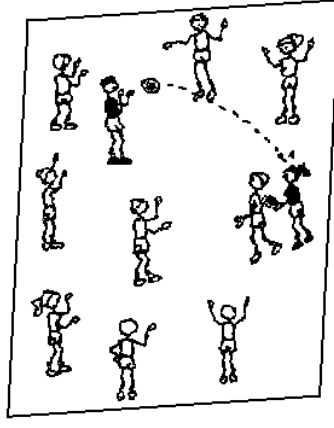


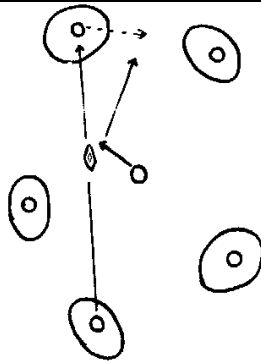
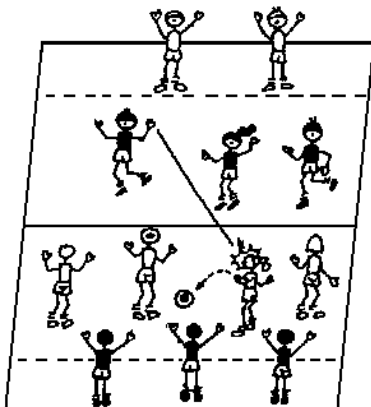
Teoría: Lanzamientos de derecha: de pulgar, en uve, vertical,...

Calentamiento.

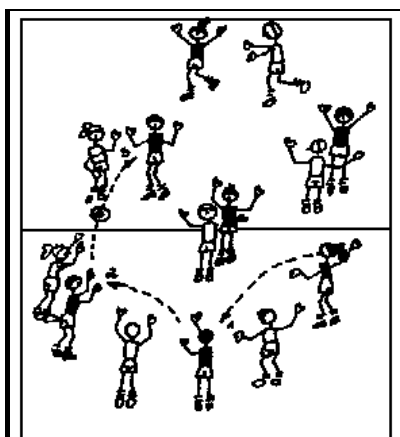
Ejercicios generales de activación: trote suave, cambios de ritmos, de dirección, saltos,...

Ejercicios de movilidad articular, con especial incidencia en hombros, brazos, y manos.

	<p>Cada uno con un disco; libremente repasan las habilidades de control y dominio del disco: giros, sueltas, rodamientos, golpesos,...</p> <p>Iniciación a los lanzamientos y recepciones.</p> <p>Parejas, uno frente al otro, con un disco. Repasan los lanzamientos de revés: normal, flotante, con rebote, con trayectoria curva,... y las formas de recepción ya ejercitadas.</p> <p>En fila, cada uno con su disco. Lanzamientos de derecha con el pulgar.</p>
	<p>Mismo ejercicio, hacen lanzamientos con dos dedos.</p> <p>Idem, con lanzamientos en uve verticales.</p> <p>Grupos de tres con un disco; uno en el centro. Los de los extremos se pasan el disco tratando de alcanzar al que está en el centro, que procurará esquivarlos. Después el del centro es relevado por uno de los lados.</p> <p>Variante: tríos dispuestos en forma de triángulo, se pasan el disco de diversos modos. Se van aumentando las distancias.</p>
	<p>Lanzamientos de precisión. Dispuestos en fila, frente a cada uno, a 6 m, un aro grande colocado sobre un <i>ladrillo</i>, o un cuadrados formados por picas. Realizan varios intentos tratando de pasar el disco entre el aro. Se puede ir aumentando la distancia desde la que lanzan.</p>
	<p>Juego: "Disco contacto". Dos grupos, cada uno en un campo –que tendrá el tamaño del de baloncesto o la mitad del campo de balonmano– jugarán el mismo juego. Un disco para cada grupo. Repartidos por el terreno, dos van pasándose el disco al tiempo que se acercan a los demás y tratan de tocarlos con el disco, que estará sujeto con la mano en el momento del contacto. El que sea tocado ayudará a los dos anteriores y así todos los que son tocados. El ganador será el último en ser tocado. No se puede lanzar el disco para tocar a los jugadores que no han sido alcanzados; hay que tocarle con el disco cogido.</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <p>Juego: "La ola". Sentados en círculo y cogidos de la mano, traccionar al compañero.</p>

UNIDAD: FRISBEE		BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES
NIVEL: 2º	OBJETIVOS: 1. Mejora de las técnicas básicas de agarre, lanzamientos y recepciones 2. Practicar juegos que faciliten la aplicación de los aprendizajes	
CICLO: 2º		
SESIÓN: 5ª		
MATERIAL E INSTALACIONES: Un disco por alumno, un disco blando, aros		
Teoría: Otros tipos de lanzamientos.		
Calentamiento. Ejercicios generales de activación: trote, saltos, cambios de dirección,.... Ejercicios específicos y de movilidad articular. Gran grupo; ejercicios libres de control y dominio del disco.		
Lanzamientos. Juegos. Parejas, uno frente al otro, con un disco. Repasan los diversos tipos de lanzamientos de revés y de derecha ya practicados, y las formas de recepción ya ejercitadas.		
<div></div> <p>Parejas, realizan lanzamientos por entre las piernas y de espaldas.</p> <p>Grupos de seis, cada uno dentro de un aro, en disposición circular; se pasan el disco entre ellos, mientras que uno que permanece en el centro, sin aro, trata de interceptar algún pase, si lo consigue o uno sale del aro, ocupa el puesto del lanzador que ha fallado, pasando este al centro.</p> <p>Juego: "Disco mate". Dos grupos, divididos en dos equipos, cada grupo -con un disco- se coloca en la mitad de un campo de balonmano -20 x 12 m- con una línea central que lo divide en dos mitades iguales; tras las líneas de fondo hay una zona o pasillo, el cementerio. Cada equipo se coloca en una de las mitades del campo y un jugador se situará en el cementerio opuesto a su campo. Un equipo lanza el disco contra el equipo contrario tratando de tocar a alguno de sus integrantes, si lo consigue estará <i>muerto</i> y tendrá que pasar al cementerio, desde donde intentará matar a los del otro equipo o pasará a sus compañeros. Se trata de matar a los del otro equipo lanzando el disco contra ellos, que podrán esquivarlo o cogerlo al vuelo. Si alguien sale fuera de su campo quedará muerto; el disco deberá tocar directamente al jugador y después caer al suelo, no queda muerto si antes de caer lo coge un compañero. Si un muerto consigue matar a un adversario, obtendrá una</p> <div></div>		






vida, quedará libre y volverá a su terreno de juego. Variante: jugar con dos discos.

Juego: “Los diez pases”. Dos equipos, se pasan el disco tratando de efectuar diez pases seguidos entre los miembros del mismo equipo, mientras que los contrarios intentan evitarlo. Los diez pases han de ser seguidos; no se puede quitar el disco de las manos de un jugador. No se puede correr con el disco en la mano. Si se comete falta, obtendrá la posesión del disco el otro equipo y comenzará la cuenta nuevamente.

Vuelta a la calma.

UNIDAD: FRISBEE		BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES	
NIVEL: 2º	OBJETIVOS: 1. Practicar juegos que faciliten la aplicación de los aprendizajes 2. Conocer algunos juegos colectivos de frisbee reglados		
CICLO: 2º			
SESIÓN: 6ª			
MATERIAL E INSTALACIONES: Un disco por alumno, patio			



Teoría: Modalidades colectivas de uso del disco volador.

Calentamiento.

Ejercicios generales de activación: trote, saltos, cambios de dirección,....

Ejercicios específicos y de movilidad articular.

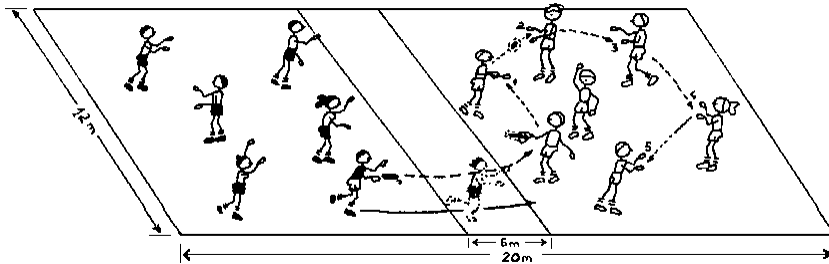
Juego: “El dao”. Gran grupo, distribuidos por un espacio similar a la mitad de un campo de balonmano; uno será el lanzador, que con un disco blando, de goma, tratará de alcanzar a los demás. Cuando esté en posesión del disco no podrá correr, solo cuando vaya a recogerlo tras un fallo. Si acierta y golpea un jugador, se quedará este.

Juegos. El Ultimate.

Parejas, con un disco. Repasan los tipos de lanzamientos y recepciones aprendidos.

Juego: “Lanzar y perseguir”. Grupos de 12 o 14 alumnos, subdivididos en dos equipos de 6 ó 7; cada grupo en un espacio equivalente a la mitad de un campo de balonmano, -20 x 10 m- con una

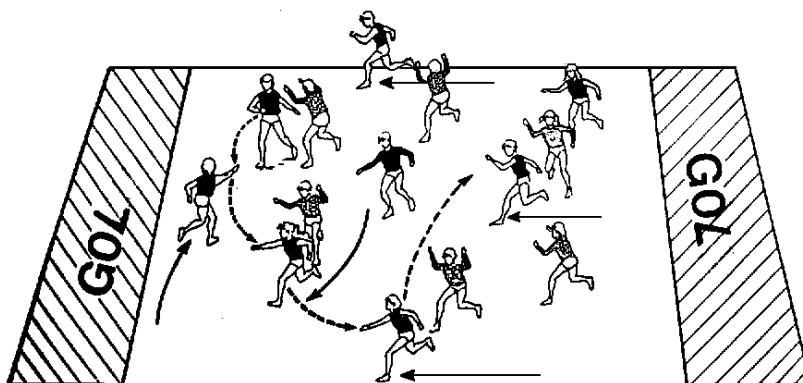
zona central de unos 5 m, que será la zona neutral. Cada equipo de 6 se sitúa en la mitad de su campo, separado del otro equipo por la zona neutral. Un disco para cada grupo. Un jugador de un equipo lanza el disco hacia el campo contrario, que deberá pasar la zona neutral; los del otro equipo



reciben el disco y hacen pases entre ellos. El que lanzó el disco sale corriendo hacia donde lo lanzó y trata de tocar el disco o *placar* al que lo posea. Si lo consigue obtendrá su equipo un punto; si el equipo que hizo el primer lanzamiento logra hacer cinco pases, a una distancia mínima de 4 m

-o cinco pasos- sin que toquen el disco o plaquen el jugador conseguirá el punto. Si el disco cae al suelo, se recoge y continúa el juego, pero si sale fuera de las líneas del campo se pierde el punto. A cada punto se cambian los papeles. El primer lanzamiento debe ser correcto. Variantes: cambiar el número de pases, pasar al otro campo algún jugador más.

Juego: "Ultimate". Se adapta al contexto escolar; para las dimensiones del campo pueden tomarse las de una pista de balonmano, con unas líneas de gol, paralelas a las de fondo, a 6 m; también



pueden servir las de las áreas. Se enfrentan dos equipos de seis o siete jugadores, con un disco, cuyo objetivo es, mediante pases, recibir el disco en la zona de gol del campo contrario; el equipo contrario tratará de interceptar un pase y convertirse en equipo atacante.

Vuelta a la calma.

Bibliografía

Juegos y deportes alternativos en la programación de Educación Física Escolar.

J. Gerardo Ruíz Alonso. Editorial Agonos. Lérida, 1.991, 327 páginas.

Buen libro sobre los deportes alternativos. Se han sacado algunos ejercicios de las sesiones prácticas.

Iniciación al disco volador.

Alberto Virosta Merino. Editorial Gymnos. Madrid 1.993, 117 pág.

Se han sacado todos los dibujos y buena parte del texto de las Destrezas Técnicas y de los Contenidos Teóricos; es muy útil tanto para un buen conocimiento por parte del docente como para explicar con detalle los gestos técnicos.

La Educación Física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Cuarto curso.

Fernando Ureña, (coordinador). Editorial INDE. Barcelona 1.997, 196 pág.

De aquí procede lo relativo a la vinculación con el currículo oficial y buena parte de los juegos que aparecen en las sesiones.

Desarrollo curricular en Educación. Primer ciclo de E.S.O.

Joaquín Rodríguez Rico, (coordinador). Editorial Escuela Española. Madrid 1.995, 182 pág.

Como Motivar a los Alumnos

Título: Como Motivar a los Alumnos. **Target:** Ciclo Grado Superior. **Asignatura/s:** Modulo de RRHH, Ciclo Grado Superior de Administración de Empresas. **Autor/a/es:** Juan Francisco López Muñoz, Profesor de Enseñanza Secundaria - Diplomado en Ciencias Empresariales.

La motivación de los alumnos hacia el aprendizaje depende de sus metas personales y de los modos de enfrentarse al trabajo escolar, de las características de la tarea y los cambios que puedan darse a lo largo de su realización así como de la actividad docente. Por este motivo vamos a analizar qué formas de actuación contribuyen mejor para motivar el aprendizaje.

Al igual que para la planificación de una unidad didáctica de clase debemos tener distintos tipos de actividades (ideas previas, presentación, aplicación, refuerzo y ampliación).

Si nos referimos a cómo motivar lo tendremos que hacer en función de los distintos momentos en los que se produce el aprendizaje, teniendo en cuenta los objetivos que persiguen nuestros alumnos.

Al comienzo de una clase, los docentes deben recurrir a captar la atención de sus alumnos activando su interés. Una buena herramienta para ello sería tener en cuenta sus intereses a la hora de diseñar las actividades.

